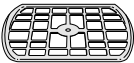
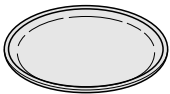
National

取扱説明書

家庭用
オーブンレンジ
品番 NE-TZ1

COOK BOOK

このたびはオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」（4～9ページ）は、必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

保証書別添付

上手に使って上手に節電

まず、付属品の確認を！

この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	レンジ	オーブン	トースター	トースト
丸皿受け台（あみ）	トースト用あみと兼用	使います ○	使います ○	使います ○	使います ○
丸皿（ターンテーブル）	トースト以外の調理に使います。	使います ○	使います ○	使えます ○	使えません ×
アース線	本体への取り付けかた　（▶10ページ）				

・付属品が割れたり、紛失した場合は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料）
・ナショナル・ パナソニックのショッピングサイト Pana Sense（http://www.sense.panasonic.co.jp）で取り扱っているものもあります。

※イラストは実物と若干異なります。

この電子レンジは省エネ設計！！

電源はプラグを差し込むと入ります。
何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示し、操作ができます。

※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、
　ドアを開閉すると入ります。

※電源が切れる時間は電気部品を保護するために
　調理したメニュー、時間などによって異なります。
　（約2～6分）

もくじ

※おもちはオーブン庫内が大きく、ヒーターとの距離が離れているため焼けません。

取扱説明編

ご使用前に

使いかた

必要なときに

メニュー編

41ページの「オーブン料理」「トースター」の作りかた、材料は記載していません。

ご使用前に　使いかた　メニュー編　必要なときに

・記載の写真については、実物とは若干異なる場合があります。
・お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
・乱丁落丁はお取り替えいたします。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

分解禁止

感電・発火したり、
異常動作して
けがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

禁止

感電やけがをする
ことがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

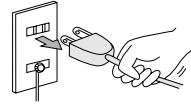
⚠警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■電源コード・電源プラグを傷つけない

禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

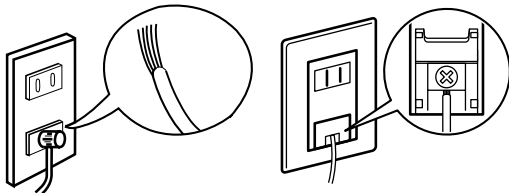
■アースを確実に取り付ける

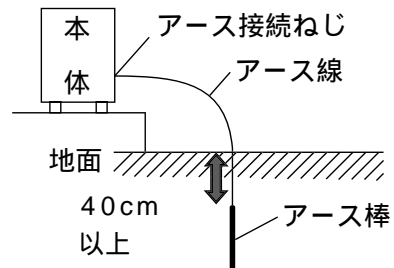
アース線接続

故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

アース線の先端の皮を取りはずし、
アース端子に確実に固定する。

アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒(別売)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。
(法令で禁止されています。)

次の場合は、アース工事(電気工事士の有資格者がD種接地工事をする)をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水気のある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、
水滴の飛び散る所、地下室など結露の
起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

⚠警告

■熱に弱いものを近づけない

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■調理中に電源プラグを抜き差ししない

禁止

感電や火災の原因になります。

取消 キーを押してから、電源プラグを抜いてください。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。
傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■電源プラグの刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る

ほこりが原因で発火する恐れがあります。

⚠注意

■ヒーター調理中や調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない

（ただし操作部・ドアの取っ手を除く）

接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に丸皿には素手で触れないでください。

⚠注意

■ドアに物をはさんだまま使用しない

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■吸気口・排気口をふさがない

(▶10ページ)

禁止

火災の原因になります。
ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

■ドアに無理な力を加えない

禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

■庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない

禁止

感電や漏電の原因になります。

■不安定な場所に置かない

禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない

禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■食品は加熱しすぎない

禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲みもの(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)、やけどの恐れ、食品(固体)などは発火する恐れがあります。飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

⚠注意

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす

破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。

■本体の上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたまま放置したり、加熱したりしない

禁止

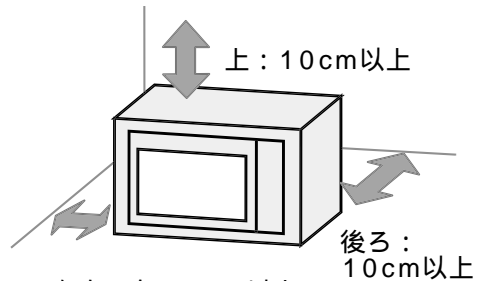
さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する

はずさないと容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

■壁などとの間はあけておく

【消防法　基準適合】

- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。
  熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	4.5（どちらか一方を開放）		(開放)	10	0

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する

ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■食器を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温注意

容器が熱くなっていたりラップをはずすときに蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

⚠注意

■付属の丸皿受け台（トースト用あみと兼用）（▶2ページ）の上に直接魚や肉を置いたり、バター・ジャムを多量に塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、発火する恐れがあります。

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 キーを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

■調理中、調理後、ドアに水をかけない

禁止

割れてけがをする恐れがあります。

■ヒーター加熱後、熱くなった丸皿を急冷するときは注意する

高温注意

蒸気や飛まつでやけどの恐れがあります。

■ヒーター調理後、丸皿が高温のため素手で触らない

接触禁止

やけどの恐れがあります。

■丸皿に衝撃を加えない

禁止

破損して、けがをする恐れがあります。特に食器の出し入れのとき丸皿のふちに当たらないようにしてください。

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない

禁止

発火する恐れがあります。

お願い

電子レンジ調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■金属容器・金串などは、使わない
火花が飛び、故障の原因になります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。4m以上離してください。

ヒーター調理

■丸皿はお手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする
片手だけでは、落とす恐れがあります。

各部のなまえ／操作部

※イラストは実物とは若干異なります。

操作部

※「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理できません。
レンジ キーを2秒押し続けてください。
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

表示部

M

レンジ トースター オーブン

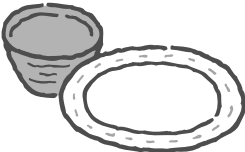
あたため・スタートキー
- ごはん・おかずをあたためるときに使います。（メニュー番号を表示部に表示）
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

手動メニューキー
（▶24〜28ページ）
食品の状態や仕上げに応じて、時間や温度設定が必要なキーです。

レンジ 500W・170W
オーブン/トースター
10分
1分・100g
10秒・10g
温度/仕上がり

1 あたため スタート
2 解凍 g設定
3 トースト 枚数設定
4 牛乳 杯数設定
自動メニュー
取消

解凍キー
肉・魚を解凍するときに使います。
g(グラム)キーで重量を設定して解凍します。

時間キー
手動メニューの加熱時間の設定に使います。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

自動メニューキー
（▶20〜23ページ）
時間・温度設定が不要なメニューです。必要に応じて数量設定をします。
（選んだメニュー番号と数量を表示部に表示）

g(グラム)キー
解凍操作時、
食品の重量設定に使います。

温度/仕上がり調節キー
オーブン調理の温度設定に使います。
また、自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使います。

取消キー
途中で調理をやめたいときや、キーを押し間違えたときに使います。
※調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 キーを押さず、ドアを開けて確認します。
再度 1 あたため・スタート キーを押します。

使える容器・使えない容器

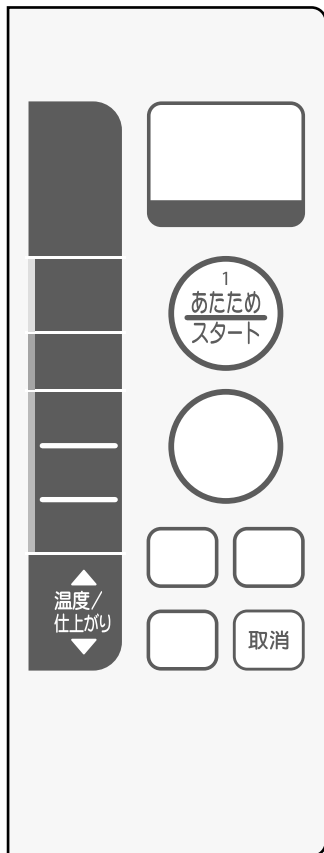
	容器の種類	電子レンジ	オーブン・トースター
ガラス	**耐熱性がある**	○ **使えます** カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ **使えます**
ガラス	**耐熱性がない**	× **使えません** カットガラス、強化ガラスも使えません。	× **使えません**
プラスチック	**耐熱性がある** 耐熱温度１４０℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ **使えます** ●ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 ●密封性の高いふたは使わないでください。 ●油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	× **使えません** ただし、オーブン・トースター用指定のものは使えます。
プラスチック	**耐熱性がない** 耐熱温度１４０℃未満	× **使えません** ●電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 ●ただし、「解凍」で生ものを解凍するとき、発泡スチロール製トレーは使えます。	× **使えません**

	容器の種類	電子レンジ	オーブン・トースター
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側の色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。	× 使えません
金属	アルミ・ホーロー などの金属容器	× 使えません ●金串なども火花が飛ぶので使えません。 ●金属製の焦げ目付け皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません ●針金を使っているものは燃えやすくなります。 ●ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。	× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
	ラップ 耐熱温度１４０°C以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	× 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。
	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（肉・魚の解凍など）	○ 使えます 付属の丸皿に敷いたり、ホイル焼きに使ったりします。

おかず・ごはんのあたため

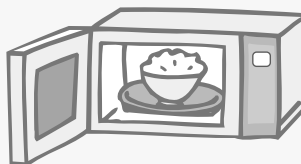
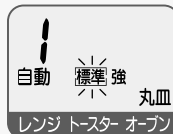
（室温・冷蔵もの・冷凍もの）

付属品

レンジ加熱

例）ごはんを1杯あたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱容器で(▶12ページ)。
盛りかたは均一に。

2 を押す

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

スタート後、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)に設定できます。

＜強＞

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
(残り時間は表示しません)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

レンジ 500Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

メニューによりラップが必要です

ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの いためもの		• しゅうまいなどの蒸しもの • 野菜いため、やきそばなど	**ごはん 汁もの**		• ごはん • みそ汁 • スープ
冷凍もの		• 冷凍食品（フライ類を除く） • 冷凍ごはん			
煮もの どんぶり カレー シチュー 煮魚		• 野菜の煮ものなど • カレー • シチュー • 煮魚 • タレのかかった加工食品など	**ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら**		• ハンバーグ • 焼き魚 • 照り焼き • フライ • 天ぷら

使いかた

「1 あたため・スタート」キーで加熱できない食品は

- **牛乳**
  4 牛乳 キー杯数を設定してあたためる。
- **水、コーヒーなど**
  レンジ 500Wで時間を合わせて加熱する。
- **お酒**
  自動メニュー「5 酒かん」で加熱する。
  ※ 1 あたため・スタート **キーであたためると沸とうする恐れがあります。**
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍カレー、シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  肉まん・あんまんなどのあん入り食品
  レンジ 500Wで時間を合わせて加熱する。
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 170Wで時間を合わせて加熱する。

（手動で調理するときの設定時間 ▶40ページ）

上手にあたためるには

あたためのコツ

- 効率よくあたためるには、食品を均一の高さに盛りつけます。
- ラップは、食品部をゆったりおおい、容器のふちにぴったりつけてください。（破裂の恐れ）
- ラップは加熱後すぐにはずしましょう。（食品が変形する原因に）
- 蒸気センサーで検知するため、食品によってラップをする・しないが
  上手にあたためるコツになります。(▶15ページ)

室温・冷蔵ごはん

- 分量は、約100〜500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん

- 分量は、約100〜300gまで。

冷凍もの・冷凍食品

- 分量は、約100〜500gまで。
- **冷凍食品は耐熱容器に移し替えて。**
  また容器などで仕上がり温度がかわるため 温度／仕上がり キーで調節してください。
- **冷凍の肉だんご、あんものは 温度／仕上がり キーで＜強＞に合わせる。**
- 冷凍ピラフなどは加熱後混ぜてください。
- あたため足りないときは、 レンジ 500Wで時間を合わせて
  様子を見ながら加熱してください。

おかず・汁もの

- 分量は、約100〜500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

カレー・シチュー

・分量＝1～2人分（約100～500g）
　深めの容器に入れて加熱後混ぜてください。
・具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
　なお、ラップをはずすときにもお気を付けください。
・加熱後、必ず混ぜてください。
・冷凍カレー・シチューは、**レンジ** 500Wで様子を見ながら加熱してください。
(▶40ページ)

お弁当

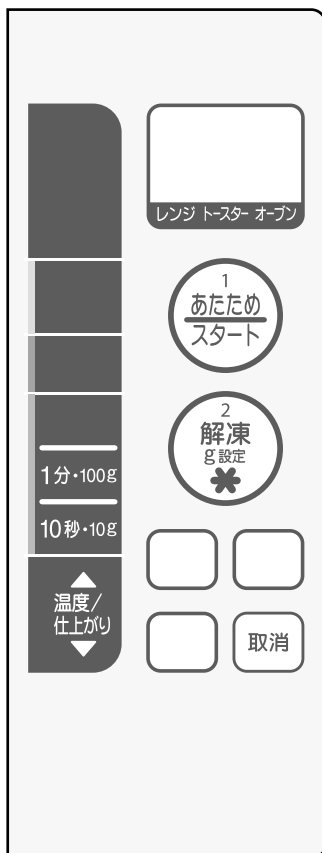
・食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
　ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、
　ふたなどが変形する恐れがあります。
・アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
　アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
　ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
・お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

上手な冷凍のしかた

・平たく均一に、１人分、１個ずつ包む。
　特に冷凍ごはんは約150～200g位に分けて包む。
・食品は、必ず冷ましてから冷凍庫へ。
・ソースやだし汁は製氷皿で凍らせる。
※自動製氷機での使用は避けてください。

「解凍」で肉や魚を解凍

付属品

レンジ加熱

例）冷凍した肉250gを解凍するとき

1 ラップをはずして食品を入れる

発泡スチロールのトレーにのせた食品を
庫内中央に置いてください。

2 を押す

3 を押して、食品の重量を合わせる

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

強弱を３段階に設定ができます。
スタート後にも、
仕上がり調節表示が点滅中
(約１４秒間)は設定できます。

＜弱＞

4 を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内灯が消灯。
・取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

まだ解凍できていないときは

レンジ 170Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 500Wで時間を合わせて解凍する。(▶40ページ)

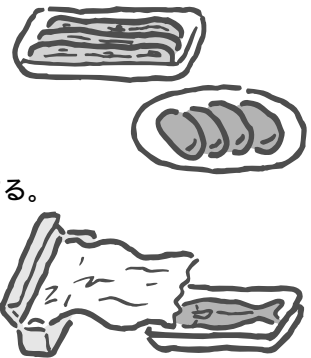
上手に解凍するには

・分量は、1度に100～990gまでです。
・温度のあがった食品は、 レンジ 170Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。
（例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
　　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
・分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
レンジ 170Wで様子を見ながら解凍してください。(▶40ページ)
・発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
・食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

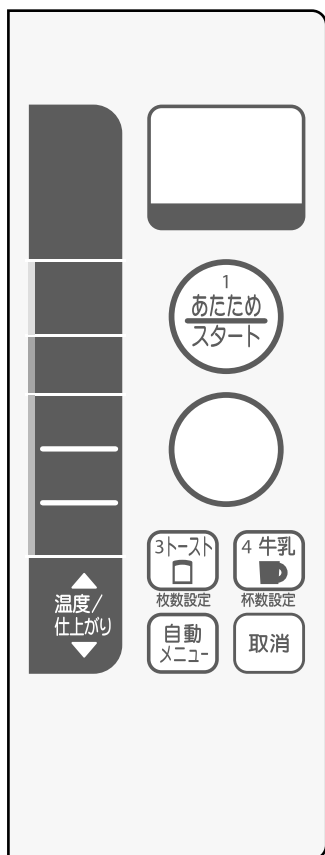
使いかた

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える
1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

ラップでしっかり密封する
・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。

自動メニューで調理

4　牛乳(杯数設定)／5　酒かん(本数設定)　レンジ加熱

付属品

メモリー機能
「3 トースト」(▶22ページ)「4 牛乳」「5 酒かん」それぞれで設定した「仕上がり調節」を記憶します。
次にあたためるときには、記憶した「仕上がり調節」に設定されます。
いずれの場合も、数量は記憶されません。

1 飲みものを入れる

2 キーを押して数量を合わせる

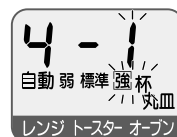
「4 牛乳」「5 酒かん」は、
キーを押してあたためる数を合わせます。

4 牛乳 1杯の場合

5 酒かん 1本の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

強弱を3段階に設定できます。
スタート後にも、
仕上がり調節表示が点滅中
(約14秒間)は設定できます。

<強>

3 を押す

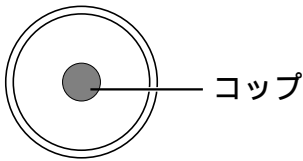
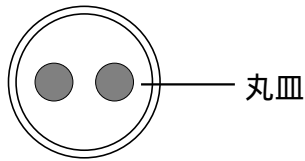
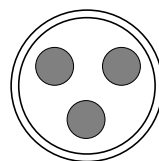
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

牛乳、お酒の置きかた

■1杯

■2杯

■3杯

あたためのコツ

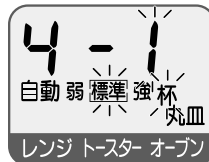
牛乳

- **1杯の分量は200ml、加熱前の温度は冷蔵庫温(約8℃)が基準です。**
- 分量は1〜3杯まで。容器の8分目まで入れてください。
- おいしく飲むために、加熱前後と加熱後に混ぜます。

※次のようなときは 温度／仕上がり キーで合わせます。

- 1杯あたりの量が少ないとき
- 室温で保存したとき

→ <弱>

- 1杯あたりの量が多いとき → <強>

お酒

- **1本の分量は180ml、加熱前の温度は約15℃が基準です。**
- 分量は1〜3本まで。

※次のようなときは 温度／仕上がり キーで合わせます。

- 室温が高いとき(夏場など)
- 1本あたりの量が少ないとき
- 人肌かんにしたいとき

→ <弱>

- 1本あたりの量が多いとき
  (容量250ml以上のとっくりなど)
- 加熱前の温度が低いとき
  (冷蔵庫保存、冬場など)
- 熱かんにしたいとき

→ <強>

あたため足りないときは

レンジ 500Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

3　トースト(枚数設定)　ヒーター加熱

付属品

フランスパンや食パン・冷凍食パンが1～2枚焼けます。

1 食パン1枚または2枚を入れる

2

を押して枚数を合わせる

1枚：1度押す
2枚：2度押す
・1枚→2枚の順に表示。

3 トースト 1枚の場合

3 トースト 2枚の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

強弱を3段階に設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は設定できます。
メモリー機能について（▶20ページ）

3

を押す

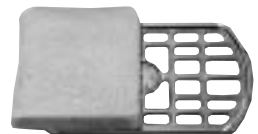
庫内灯が点灯し、加熱が始まる。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内灯が消灯。
・取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

置きかた

・食パン2枚は横一列に。フランスパンなども、中央を避けて周囲に並べます。
・1枚だけ焼く場合は、中央を避け、片方に寄せて焼きます。

冷凍食パンを焼く場合は

温度／仕上がり **キーで<強>に合わせます。**

お願い

・**トーストするときは丸皿は使わないでください。**底面に焼き色がきれいにつきません。
・加熱中は焼き色に気を付けて
　パンの種類・大きさ・厚さにより焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。
・加熱後はすぐに取り出してください。食品が焦げる恐れがあります。

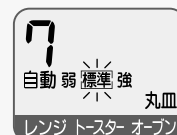
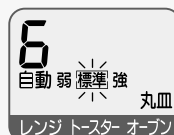
6　冷凍グラタン(オーブン用)／7　ケーキ　ヒーター加熱

付属品

※冷凍グラタンの焼きかた、コツ（▶34ページ）
※スポンジケーキの作りかた、コツ（▶36ページ）

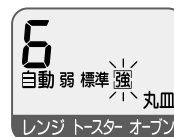
1 食品を入れる

2 を押す

「6 冷凍グラタン」：4度押す
「7 ケーキ」　　：5度押す

6 冷凍グラタンの場合

7 ケーキの場合

お好みの仕上がりを選ぶには

を押して仕上がりを選ぶ

強弱を3段階に設定ができます。
スタート後にも、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は設定できます。

3 を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

レンジ用の冷凍グラタンは、このキーでは焼けません。
（樹脂容器が発煙・発火する恐れがあります）
 500Wで様子を見ながら加熱してください。（▶40ページ）

焼き足りないときは

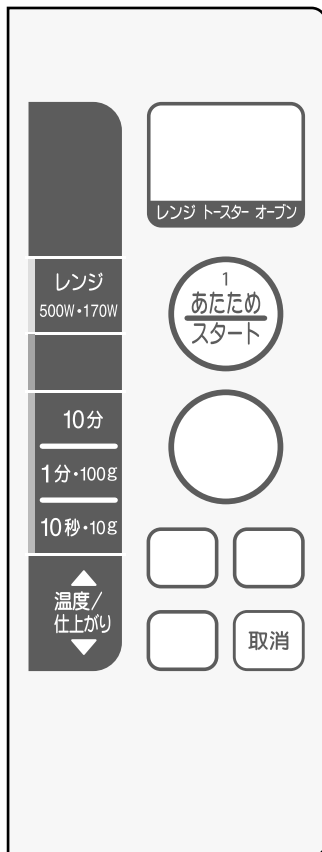
オーブン／トースター キーで様子を見ながら焼いてください。

レンジ

付属品

500W・170W

レンジ加熱

例）「500W　5分30秒」で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ 500W・170W を1度押す

500W：1度押す
170W：2度押す

キーを押すことで、出力が切り替わります。

3 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

最大設定時間
・500W：30分
・170W：300分

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内灯が消灯。
・取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

連動調理(出力を組み合わせる)

いり卵などの調理に使います。(いり卵の作りかた ▶30ページ)

例)「500W　30秒」➡「170W　1分」のとき

500Wが終わったら、「ピッピッ」と2回鳴り、自動的に170Wに切り替わり
170Wの残り時間を表示。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
500W	食品のあたためや野菜をゆでるときに 調理全般 市販の冷凍食品のあたために
170W	卵料理、解凍を手動でするときに

お願い

レンジ を長時間使用したあとやオーブンやトースター調理後など庫内や丸皿が熱くなっているときは、熱に弱い容器を丸皿の上に置かないでください。
(発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください。)

オーブン／発酵／トースター

付属品

※発酵(40℃)は予熱あり、予熱なしのどちらからでも設定できます。

オーブン（予熱なし）／発酵　ヒーター加熱

例）190℃予熱なしで20分調理するとき

1 食品を入れる

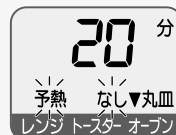
2 オーブン/トースター を1度押す

2度押すと、
トースター機能(▶28ページ)になります。

3 ▼▲を押して温度を合わせる

オーブンは40℃、110～230℃の設定が可能です。
40℃が発酵の温度です。
（ただし、庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります）

発酵（40℃）のとき

4 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

5 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内灯が消灯。
・取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

オーブン(または発酵40℃)のとき、スタート後、 オーブン／トースター キーを押すと3秒間、設定温度を表示します。

オーブン （予熱あり） ヒーター加熱

予熱するとき、丸皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

例）190℃予熱ありで20分調理するとき

1 オーブン/トースター を1度押す

2度押すと、トースター機能(▶28ページ)になります。

2 ▼▲を押して温度を合わせる

オーブンは、110～230℃の設定が可能です。
(ただし、庫内が約120℃以上のときは電気部品保護のため
200℃までの設定になります。)

3 を押す

- 庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
- 予熱時間の目安
  150℃：約2分30秒、200℃：約4分30秒、230℃：約6分30秒

ピッピッ…と5回鳴ったら 予熱完了

予熱をスタートしてから約48分間保持します。

4 ドアを開けて食品を入れる

5 10分 / 1分・100g / 10秒・10g を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

20分
予熱完 ▼丸皿
レンジ トースター オーブン

6 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

使いかた

次ページへつづく

オーブン／トースター キー使用中、使用後など庫内や丸皿が熱くなっているときは、熱に弱い容器を丸皿の上に置かないでください。（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください）

加熱時間を追加したいときは

オーブン（予熱なし）機能を使います。

途中で温度を変更したいときは

加熱中に 温度／仕上がり キーを押して調節します。

発酵について

・庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
・夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

付属品 または

トースター

ヒーター加熱

例）「トースター」10分で調理するとき

1 **食品を入れる**

2 オーブン/トースター **を2度押す**

3 **を押して時間を合わせる**

10分
1分・100g
10秒・10g

最大設定時間：30分

4

を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

・庫内灯が消灯。
・取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

ゆで野菜のコツ

使用キー	レンジ 500W・170W 500W
付属品と加熱時間の目安	

葉菜

ほうれん草

1 水洗いする

太い茎には、十文字の切り込みを入れ、葉と茎を交互に重ねる。

2 加熱する

水けを残し、ラップでぴったり包み丸皿に直接のせ レンジ 500Wで加熱。

3 アク抜きをする

手早く流水で洗う。

果花菜

かぼちゃ

1 切る

やや厚めに大きさをそろえて。

2 加熱する

水けを残し、ラップでぴったり包み丸皿に直接のせる。レンジ 500Wで加熱。

根菜

じゃがいも

丸ごと使うとき

水けを残したままラップに包む。丸皿に直接のせ レンジ 500Wで加熱後約5分むらす。
(2個以上の場合、上下に重ならないよう平らに包む)

切って使うとき

皮をむき大きさをそろえて切り、水けを残し、ラップで包み丸皿に直接のせて レンジ 500Wで加熱。

メニュー編

■設定時間一覧表

葉菜

素材名	分量	設定時間 レンジ 500W	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分30秒～3分30秒	要
キャベツ	100g	約1分30秒～2分30秒	―
もやし	100g		―
グリーンアスパラガス	100g		要

根菜

素材名	分量	設定時間 レンジ 500W
じゃがいも	1個(150g)	約4～5分
さつまいも	1本(200g)	約4～5分
さといも	5個(200g)	約4～5分
にんじん	100g	約2分～2分30秒

果花菜

素材名	分量	設定時間 レンジ 500W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
なす	100g	約2分	要	要
ブロッコリー	100g	約2分	要	要
さやいんげん	100g	約2分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約3分30秒	―	―

ここがコツ

- 水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
- アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
  ※アク抜き…加熱前塩水につける。
  ※色止め…加熱後流水にさらす。

※写真は実物とは若干異なります。

ピザトースト

ヒーター加熱

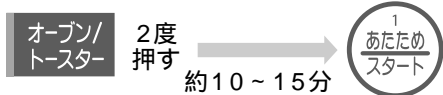
使用キー	オーブン/トースター トースター
付属品と加熱時間の目安	約10〜15分

材料　2枚分
食パン（6枚切り）………2枚
ピザソース　……………30g
ナチュラルチーズ（細かく刻む）……80g
トマト、ピーマン、
サラミソーセージ（輪切り）………各適量

1 パンに具をのせる

パンにピザソースをぬり、チーズの半量をのせ、具を並べて残りのチーズをかける。

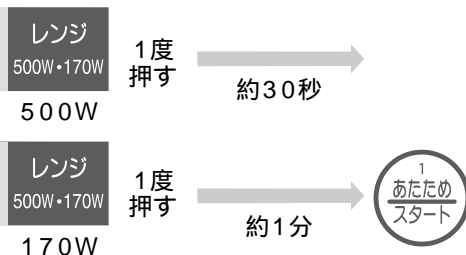
2 焼く

丸皿受け台にアルミホイルを敷き、**1**をのせる。

いり卵

レンジ加熱

使用キー	レンジ 500W•170W
付属品と加熱時間の目安	約1分30秒

材料
卵 ……………………M寸1個
牛乳　………………大さじ1/2
塩、こしょう……………適量

耐熱性のマグカップに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ふたなしで丸皿の中央にのせる。

塩、こしょうで味をととのえ、割りばしなどでよく混ぜる。

ホットサンド

ヒーター加熱

使用キー	3トースト 2枚
付属品と加熱時間の目安	約5分45秒

材料
食パン（6枚切りまたは8枚切り）…2枚
具
ツナ（缶詰）……………40g
レタス ……………………1枚
Ⓐ マヨネーズ…………適量
　 塩、こしょう……各少々

1 具をつくる

ツナに、Ⓐを加えて混ぜる。

2 パンを焼く

食パンを丸皿受け台に直接のせる。

3 具をはさむ

1とレタスを**2**のパンではさむ。

アドバイス
お好みで具をかえてもよいでしょう。

いちごジャム

レンジ加熱

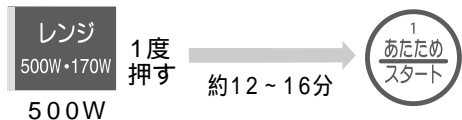
使用キー	レンジ 500W・170W
付属品と加熱時間の目安	約12～16分

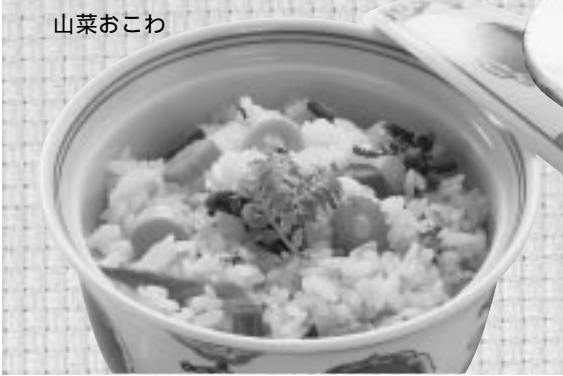
材料
いちご（へたをとる）…200g
Ⓐ 砂糖 ………………100g
　 レモン汁 ………小さじ1
　 サラダ油 ………1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで丸皿にのせる。

途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
- アイスクリームやヨーグルトに添えて。
- いちごをキウイに代えてもOK。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

山菜おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ 500W・170W
付属品と加熱時間の目安	約16～18分

材料　4人分

もち米 ……………… 0.36L（2合）
だし汁 …………………… 270ml
Ⓐ 塩 ………………………… 少々
　薄口しょうゆ ……… 小さじ2
　酒 …………………… 大さじ1
山菜（水煮したもの）………… 60g

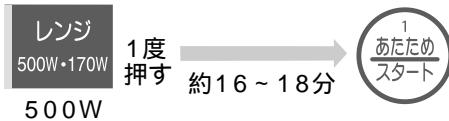
1 もち米をだし汁につける

もち米は洗って深めの耐熱容器に入れ、だし汁に30分つける。

2 具と調味料を加える

1に、水けを切った山菜とⒶを加える。

3 炊く

ふたをして丸皿にのせる。

途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

キャベツの和風マヨネーズあえ

レンジ加熱

使用キー	レンジ 500W・170W
付属品と加熱時間の目安	約2分

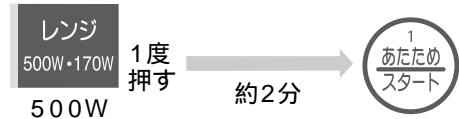
材料

キャベツ（3cmの角切り）… 100g
たまねぎ（薄切り）…………… 30g
薄切りハム …………………… 20g
　（適当な大きさに切る）

ごまマヨネーズ

すりごま（白）…………… 大さじ1
マヨネーズ ……………… 大さじ1
薄口しょうゆ…………… 大さじ1/2

1 野菜をゆでる

キャベツとたまねぎは、一緒にラップに包み、丸皿にのせる。

2 あえる

ゆでた野菜と薄切りハムを、ごまマヨネーズであえる。

ベークドチキン

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/トースター オーブン 210℃
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	約17〜22分

材料　6本分

鶏手羽元　…6本（約400g）

Ⓐ
- しょうゆ………1/4カップ
- 酒　………………大さじ2
- みりん…………大さじ1/2
- にんにく、しょうが（すりおろす）…各少々

1 **たれにつけ込む**

Ⓐを合わせ、鶏手羽元を30分〜1時間つけ込む。途中上下を返す。

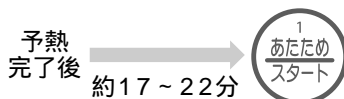
2 **オーブンを予熱する**

庫内から丸皿を取り出す。
（予熱時間約5分）

オーブン/トースター 1度押す → 210℃予熱 → 1 あたためスタート

3 **焼く**

丸皿にアルミホイルを敷く。
鶏手羽元は、皮を上にして並べる。
予熱完了後、庫内に入れる。

予熱完了後 → 約17〜22分 → 1 あたためスタート

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/トースター オーブン 210℃
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	約15〜20分

材料　2人分

生ざけ（1切れ80g）…2切れ
しめじ　…………………50g
塩、こしょう…………各少々
バター　…………………20g

たれ

酒、しょうゆ　…各大さじ1/2

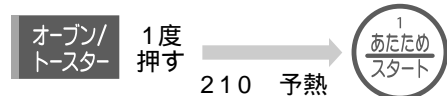
アルミホイル（23cm角）…2枚

1 **さけの下ごしらえをする**

さけは塩、こしょうをして、しばらくおく。

2 **オーブンを予熱する**

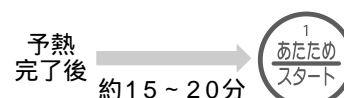
庫内から丸皿を取り出す。
（予熱時間約5分）

オーブン/トースター 1度押す → 210℃予熱 → 1 あたためスタート

3 **ホイルに包む**

アルミホイルの内側に薄くバターをぬり、**1**、しめじ、バターをのせ、合わせたたれをかけて包む。

4 **焼く**

3を丸皿にのせる。予熱完了後庫内に入れる。

予熱完了後 → 約15〜20分 → 1 あたためスタート

冷凍グラタン

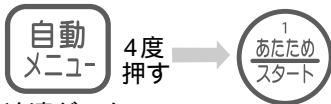
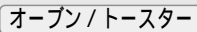
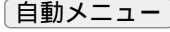
ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 6 冷凍グラタン
付属品と加熱時間の目安	約22分

一度に1皿（約250g）～2皿まで焼けます。

材料　2人分
冷凍グラタン　……2皿（約500g）
（オーブン用）

1 焼く

冷凍グラタン(オーブン用)を
丸皿にのせる。

「6 冷凍グラタン」

※材料により焦げかたが変わるため
様子を見ながら焼いてください。

- **手動のときは**
  オーブン／トースター 「トースター」で約26～30分。
  様子を見ながら焼いてください。

焼き足りないときは
オーブン／トースター 「トースター」で様子を
見ながら焼いてください。

レンジ用の冷凍グラタンは、
自動メニュー 「6 冷凍グラタン」では
焼けません。
（樹脂容器が発煙・発火する恐れがあります。）
レンジ 500Wで様子を見ながら加熱して
ください。（▶40ページ）

アドバイス

手作りのグラタンを焼くときは、
「オーブン」210℃予熱ありで
様子を見ながら焼いてください。

クッキー

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/トースター オーブン 170℃
予熱	あり（約3分）
付属品と加熱時間の目安	約13～15分

材料　約18個・2皿分

バター …………………45g
砂糖（ふるう）…………45g
卵 …………………M寸1/2個
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）…少々
薄力粉 …………………90g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

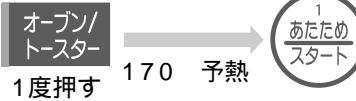
1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

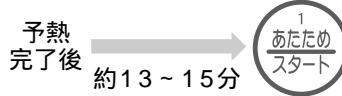
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

4 オーブンを予熱する。

庫内から丸皿を取り出す。
(予熱時間約3分)

1度押す　→　170℃予熱　→

5 焼く

丸皿にアルミホイルを敷く。
3を18等分して同じ大きさに丸め、等間隔に9個並べる。
手などで押さえて5mmくらいの厚さにのばす。
予熱完了後、庫内に入れる。

予熱完了後　→　約13～15分　→　1 あたため スタート

いろいろなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて…

- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン（20～30gくらい)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくい、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ

- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- **市販の生地を使うときは**
  種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

メニュー編

いちごのショートケーキ（共立て）

ヒーター加熱

使用キー	7 ケーキ
付属品と加熱時間の目安	約43分

材料　直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジケーキ生地
卵 …………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう） …………90g
薄力粉（ふるう） ………90g
Ⓐ 牛乳 ……………小さじ2
　 バター ……………15g
バニラエッセンス………少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム …………1カップ
Ⓑ 砂糖 ………大さじ2～3
　 バニラエッセンス…少々

シロップ
Ⓒ 砂糖 ……………大さじ2
　 水 ………………大さじ4
　（合わせて レンジ 500W で約30秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
………………………大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）…6個
硫酸紙（グラシン紙）……1枚

下準備

- ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。
- 薄力粉・砂糖はふるっておく。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする

卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。
湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。

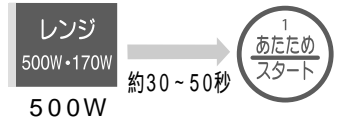
2 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。

コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で1～2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして丸皿にのせる。

レンジ 500W・170W（500W） → 約30～50秒 → 1 あたため スタート

4 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える

4に人肌より熱めの**3**をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

6 型に流し入れる

5を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）

ボールの底に残ったバターは入れない。（ケーキ表面のヒビの原因になります）

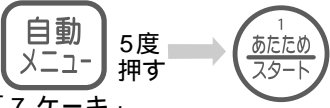
7 空気を抜く

6をトントンとたたいて空気を抜く。

8 焼く

丸皿にのせて庫内に入れる。

「7 ケーキ」

5度押す

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。

9 型から抜く

型ごと20～30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。
型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。
あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

10 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。

焼き足りないときは

［オーブン／トースター］オーブン150℃予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

紙型を使うときは

［オーブン／トースター］オーブン140℃予熱ありで約45～50分焼いてください。

手動のときの加熱時間一覧表

型（直径）	キー	予熱	時間
15cm	［オーブン／トースター］オーブン150℃	あり	約30～40分
18～19cm			約35～45分
21cm			約38～48分

150℃予熱時間　約2分30秒

サイズ別分量と加熱時間の目安（自動「7 ケーキ」使用）

材料＼直径	15cm	18～19cm	21cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖	50g	90g	120g
薄力粉	50g	90g	120g
牛乳	大さじ$^1/_2$	小さじ2	大さじ1
バター	10g	15g	20g
加熱時間の目安	約37分	約43分	約48分

ピザ（冷蔵）

ヒーター加熱

使用キー	オーブン/トースター オーブン 210℃
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	約8～13分

材料
市販の冷蔵ピザ
………直径23cmのもの1枚

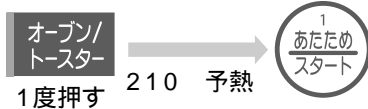
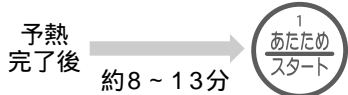
1 オーブンを予熱する。

庫内から丸皿を取り出す。
(予熱時間約5分)

1度押す　210℃予熱

2 焼く

冷蔵ピザを丸皿にのせる。

予熱完了後　約8～13分　あたため スタート

チーズが溶けて全体があたたまっていればできあがりです。
（材料により焦げかたがかわるため様子を見ながら焼いてください）

お好みの焦げ目をつけて
温度／仕上がり キーで調節します。

焼きいも

ヒーター加熱

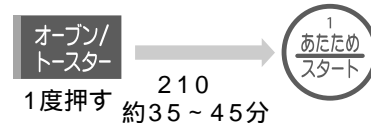
使用キー	オーブン/トースター オーブン 210℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	約35～45分

材料　4本
さつまいも
（1本約250g位の細いもの）…4本

1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあける。
アルミホイルを敷いた丸皿の上にのせる。

2 焼く

庫内に入れる。

焼き足りないときは
オーブン／トースター オーブン210℃予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

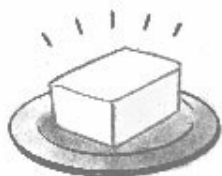
使用キー 付属品

パン粉作り・お菓子の乾燥

- **パン粉作り**
  固くなった食パンをミキサーで細かく砕き、皿に広げる。ふたなしで、丸皿にのせる。1カップ（50g）につき、レンジ 500Wで途中2～3回混ぜながら**約2～3分**加熱。紙に移して冷ます。

- **お菓子の乾燥**
  皿に重ならないように広げ、ふたなしで丸皿にのせる。レンジ 500Wで様子を見ながら加熱。しばらくすると、パリッと乾燥します。

あべかわもち

もち3切れ（約100g）を水につける。
（もちが固い場合には30分くらい）
きな粉と砂糖・塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。
くっつかないようにラップを敷いた皿に並べる。
ふたなしで丸皿にのせ、
レンジ 500W **約1分～1分30秒**加熱。
もちがふくれてきたら、できあがり。
仕上げに、もう一度きな粉をからめる。

豆腐の水切り

揚げものやいためものに使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで丸皿にのせる。
1丁（約300g）につき
レンジ 500Wで**約2～3分**加熱。ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

- **バター**
  容器に入れ、ラップをして丸皿にのせる。50gにつき
  レンジ 500Wで**約1分**加熱。
  バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
  サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

- **チョコレート**
  容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで丸皿にのせ、
  レンジ 170Wで**約1分**加熱。
  固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み丸皿にのせる。1片につき、
レンジ 500Wで
約30～40秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。

アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200～500ml）は、
ふたを取り、丸皿にのせる。
レンジ 170Wで様子を見ながら食べごろの温度（－8℃前後）までもどす。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで丸皿にのせる。
レンジ 500Wで様子を見ながら**約20～30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

メニュー編

手動で調理するときの設定時間

電子レンジ調理（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒	
	どんぶりもの	1人分(300~400g)	約3~5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約2分	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒~3分	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	ー
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分40秒	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分50秒	ー
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約1分10秒	
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分30秒	
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約3分	
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	
蒸しもの	しゅうまい	10個(150g)	約1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約1分	ー
	バターロール	1個(40g)	約10~20秒	
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約2分	
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分40秒	
	お酒	1杯(180ml)	約1分30秒	
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	
	お弁当	約500g	約1分30秒~2分	
	コロッケ	1個(60g)	約20~30秒	
	冷凍グラタン（レンジ用）	1皿（約250g）	約5~7分	
		2皿（約500g）	約15~18分	

※いか・えびなどの揚げものは170Wであたためてください。
3個(150g)で約1分30秒~2分です。
※パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
※コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。

電子レンジ調理（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ170W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7分30秒~8分30秒	ー
薄切り肉	300g	約6分30秒~7分30秒	
厚切り肉	200g	約5~6分	
鶏もも肉(骨なし)	200g	約6~7分	
鶏もも肉(骨付き)	200g	約5分30秒~6分	
えび	10尾(約200g)	約4~5分	
いか(ロール)	100g	約3~4分	
まぐろ(ブロック)	200g	約4~6分	
一尾魚	1尾(約300g)	約4~6分	
切り身魚	1切れ(約100g)	約2~3分	

※冷凍庫から出して時間のたったもの
(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	約4~5分	
カレー・シチュー	1人分(300g)	約10~12分	
ポタージュスープ	1人分(150g)	約3~4分	
ハンバーグ	1個(100g)	約5分	
しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	
肉まん	1個(80g)	約1分40秒	
あんまん	1個(80g)	約1分10秒	
肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(250g)	約6~7分	
フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分40秒	ー
ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	
パン(バターロール)	1個(30g)	約40秒	
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒	
さといも	100g	約3分~3分30秒	

※あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。
あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。
※市販の冷凍食品のパッケージに記載されている時間で加熱し、あたため足りないときは、
レンジ 500Wで様子を見ながら追加加熱してください。

■ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ500W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分	ー
さやいんげん	100g	約1分30秒~2分	

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

オーブン料理

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	骨つき鶏ももやき	4本	丸皿	有	210℃　約20～25分	骨にそって肉を切り開く
	ハンバーグ	4個			210℃　約20～25分	具のたまねぎはよくいためる
	手作りピザ（直径約23cm）	1枚			210℃　約15～20分	－
	冷凍ピザ（直径約15cm）	1枚			210℃　約10～15分	－
お菓子	スイートポテト	12個			210℃　約15～20分	－
	シュークリーム	6個			190℃　約25～30分	－
	シフォンケーキ（直径16cm）	1個			170℃　約40～45分	アルミ製型を使用してください
	マドレーヌ（直径7cm型）	8個			180℃　約13～18分	－
	バターフルーツケーキ	1個			170℃　約40～50分	－

オーブン予熱時間：170℃　約3分　　180℃　約3分30秒
190℃　約4分　　210℃　約5分

トースター（付属品は丸皿受け台を使用します）

メニュー名	標準分量	設定時間 トースター	メニュー名	標準分量	設定時間 トースター
トースト（6枚切り）	1枚	約4分30秒～5分30秒	ピザトースト	1枚	約10～15分
	2枚	約5～6分	フライ・天ぷら	3個（150g）	約6～10分
冷凍食パン（6枚切り）	1枚	約5～6分	冷凍フライ（揚げ調理済みのもの）	3個（80g）	約15～18分
	2枚	約6～7分	冷凍焼きおにぎり	3個（150g）	約20～22分

※丸皿も使用できます。
※冷凍フライやピザトーストのように加熱すると、油が出たりチーズが溶けるメニューは、アルミホイルを使い、丸皿受け台（トースト用あみと兼用）の中心に置いて焼きます。
※食品が焦げる場合、アルミホイルでおおいます。
※このページの「オーブン料理」「トースター」メニューの作りかたは掲載していません。上の表を参考に、お手持ちの料理本で作ってください。

Q&A

■ごはん・おかずのあたため

1 あたため・スタート キーで食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれてませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。もう少し加熱したい場合は、レンジ 500Wで時間を合わせて追加してください。
1 あたため・スタート キーであたためると熱すぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 ●たれは加熱後にかけましょう。

■2　解凍

食品が煮えた	重量は正しく設定しましたか。

■3　トースト(枚数設定)

焼け色が濃すぎる、または薄すぎる	● 3 トースト キーを使いましたか。 ●枚数は正しく設定しましたか。 ● 温度／仕上がり キーで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■4　牛乳(杯数設定)／5　酒かん(本数設定)

熱くなりすぎて飲めない	●牛乳には 4 牛乳 キーを、酒には 自動メニュー 「5 酒かん」を使いましたか。 ●杯数・本数は正しく設定しましたか。 ●1杯・1本あたりの量が少なくありませんか。 ● 温度／仕上がり キーで設定した「仕上がり調節」は記憶されています。お好みの仕上がりに設定されているかお確かめください。

■6　冷凍グラタン（オーブン用）

焼く度に焼け色が違う	具やチーズの種類により焼けかたが異なります。様子を見ながら焼いてください。

■7　ケーキ

ケーキがうまくふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手くできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなって、甘さがおさえられます。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■クッキー

材料や作りかたの違いで焼け色に影響する	バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ キーを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、 解除されます。
丸皿受け台（トースト用あみ）が回転しない 回転ムラがある	●丸皿受け台（トースト用あみと兼用）、丸皿は正しくセットされていますか。 ●食品（容器）が庫内の壁に触れていませんか。
調理中、上ヒーターがついたり消えたりする	メニューによりヒーター出力を調節しています。 故障ではありません。
ヒーター調理中、庫内から「カチンカチン」と音がする	オーブンが熱膨張によってきしむ音です。 故障ではありません。
オーブンが200℃までしか設定できない	庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため210℃・220℃・230℃の設定はできません。200℃で加熱してください。
調理中・調理終了後「カチカチ」音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や電気部品を冷却するファンの音です。多少大きな音がすることがありますが故障ではありません。
電子レンジ調理のとき火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を、使用していませんか。 ●庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。
いやな臭いが出た	●臭いが気になるときは、付属品の丸皿を取り出してオーブン予熱なし230℃で20分に設定してください。 ※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。200℃設定時も20分に合わせます。 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。 ※ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。

次ページへつづく

故障かな？（つづき）

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと 取消 キーを押し、再度設定してください。

症状	調べるところ
U 50	庫内の温度が高いときに、表示します。 表示が消えるまでドアを開けて待つか、取消 キーを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-TZ1）
4. お買い上げ日（年月日）

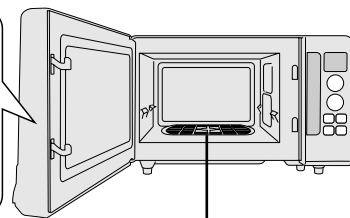
保証書に記入してあります。（2.～3.）

■次のような表示が出たら 取消 キーを押し、再度ご使用ください。
繰り返し表示が出たときは、表示内容をお買い上げの販売店にご連絡ください。

H□□　**Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。**

お手入れのしかた

ドア

柔らかい布でふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、ぬれぶきんで残った洗剤をふき取ります。

外まわり

ぬれぶきんでふく
- ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませてふき取ります。
- 吸気口(▶10ページ)についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除きます。（性能を維持するため）

丸皿受け台（トースト用あみと兼用）
中央部を持ち、垂直に引き上げてはずす。
（無理な力を加えると、本体の軸が折れる恐れがあります。）

庫内は

軽い汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る
底面はあみをはずし、柔らかい布でふき取ってください。

汚れがひどいときは…
薄めた台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませ、汚れを取り、ぬれぶきんで残った洗剤をふき取ります。
※お手入れ後、底面にシミが残ることがありますが、熱によるものでご使用上問題ありません。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

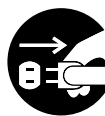
底面
SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。
また庫内の脱臭をするときは、汚れをふき取った後、オーブンのカラ焼きをしてください。
付属品の丸皿を取り出して、オーブン予熱なし230℃20分に設定してください。
※庫内が約120℃以上のときは、電気部品保護のため200℃までの設定になります。
200℃設定時も20分に合わせます。

側面・奥面
フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

SC効果を維持するために
SC加工面に多量の油脂が付着すると効果が低下するため、油の飛び散る料理を連続して4～5回くり返さないでください。また、丸皿にしわをつくったアルミホイルを敷くか、周囲に野菜を置いて油の飛び散りを抑えてください。

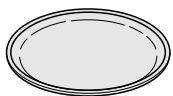
お願い

- 洗剤・食品カスを、すき間や庫内パンチング穴、底面軸部に入れないでください。
（故障の原因になります）
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。
（傷・変形・変色の原因になります）
- 庫内を強くこすらないでください。
SC効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。
- 付属品を乱暴に扱わないでください。
（変形・割れの原因になります）

■お手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。また、ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。

付属品

丸皿
- 使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取ります。
- 金属たわしなどは傷がつく恐れがあるため、なるべく使わないでください。
- 汚れがこびりついた場合は、クレンザーを使いナイロンたわしで洗います。
それでもとれないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけます。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

42～44ページの表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	オーブンレンジ
品　　番	NE－TZ1
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。

  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ナショナル／パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた、お買い物などのご相談

ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　0120-878-365（パナは365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は……06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

北海道地区

地区	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東北地区

地区	所在地	電話
青森	青森市第二問屋町3-7-10	(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市流通センター3丁目12-2	(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	(0243)34-1301

首都圏地区

地区	所在地	電話
栃木	宇都宮市御幸町194-20	(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	(025)286-0171

中部地区

地区	所在地	電話
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	(059)255-1380

近畿地区

地区	所在地	電話
滋賀	守山市勝部6丁目2-1	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	(078)272-6645

中国地区

地区	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	(083)986-4050

四国地区

地区	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	(089)971-2144

九州地区

地区	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎県宮崎郡清武町下加納366-2	(0985)85-6530
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	(0997)53-5101

沖縄地区

地区	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0104

仕　　様

電子レンジ	消費電力	0.96kW(50Hz)／1.28kW(60Hz)
	高周波出力	500W、170W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
オーブン	消費電力	1.33kW
	ヒーター出力	1.28kW
	温度調節範囲	発酵（40℃）・110℃～230℃ ● このオーブンレンジの230℃の温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に200℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz／60Hz共用）	
質量	12.8kg	
寸法	外形	幅455mm×奥行352mm×高さ293mm
	庫内	幅269mm×奥行288mm×高さ165mm （丸皿〈ターンテーブル〉直径275mm）

● コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は約0.2Wです。（表示部「0」表示のときは約1.2W）
● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか	
	● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ● 異常な臭いや音がする。 ● ドアに著しいガタや変形がある。 ● 触ると電気を感じる。 ● その他の異常や故障がある。

このような症状の時は使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-TZ1
販売店名			
	☎　（　）		

松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1H71
F0904-0
Printed in China

レシピなど、お役立ち情報を満載！ ナショナルのホームページ：http://national.jp